

MAALIVAHTIPOLKU
U9-U14 JUNIORIT



OPPIMISPROSESSIN ETENEMINEN



PELITILANNE

JATKOPELAAMINEN

TORJUNTA

SIJOITTUMINEN

LIKKUMINEN

RATKAISUN TEKO

PELINLUKU

KJT
HOCKEY

U9-U10 JUNIORIT



U9 – U10 JUNIORIT

- Intohimon synnyttäminen pelaamiseen sekä liikunnalliseen elämäntapaan ohjaaminen.
- Jokainen maalivahti huomioidaan kannustavasti ja tasapuolisesti.
- Annetaan kaikille halukkaille mahdollisuus olla maalivahtina.
- Monipuoliset tekniset perustaidot luistelun, peliasennon, pystyssä liikkumisen ja sijoittumisen perusteiden osalta.
- Monipuolista urheilua ja liikunnalliset perusvalmiudet.
 - Ketteryys, koordinaatio, tasapaino ja nopeus



U11-U14 JUNIORIT



U11 – U14 JUNIORIT

- “Kilpailutoiminnan” alkaminen.
- Maalivahtit nimetään joukkueeseen.
- Pelin opettaminen, rohkean ja aktiivisen maalivahtipelin kehittäminen.
- Valmius monipuoliseen pelaamiseen. Tavoitteet ja valmiudet eri maalintekotilanteiden pelaamiseen.
- Lajitekniikoiden ja lajitaitojen merkityksen ymmärtäminen.
- Maalivahtijäät 1krt/vko.



U11 – U14 JUNIORIT

- Vastoinkäymisten sietäminen, ohjaaminen omatoimisuuteen.
- Urheilullisuuden kehittäminen, liikunnallisten perusvalmiuksien jalostaminen, liikkuvuus, keskivartalon vahvistaminen, lonkan liikkuvuuden kehittäminen.
- Lajitaitojen monipuolinen kehittäminen → (Peliasento, Liikkumistekniikat, Perustorjunnat, Mailapeli, Sijoittuminen).
- Ravinnon ja levon merkitys.



